*Organizzazione a cura di*

Pesistica Yepa Terni

**28 NOVEMBRE 2026**
Terni
ore 9:00 - 18:00

# MoviMenti LANCI



## IL LANCIO DEL MARTELLO NELLE CATEGORIE GIOVANILI:
dai presupposti tecnici allo sviluppo del sentire il sistema attrezzo – atleta. Tra teoria e pratica.

**ISCRIZIONE**
**Richiesta a:** movimenti_lanci@libero.it
(entro mercoledì 25 novembre, allegando la ricevuta di pagamento)
**Partecipazione atleti per la parte pratica:**
pomeriggio 14:00/18:00

**Quota Iscrizione** €25
**Quota iscrizione + pranzo** €40
(pausa pranzo dalle 12:00 alle 13:30 - segnalare eventuali allergie e/o intolleranze)

**IT 58 h 03069 09606 100000 194383**
intestato a Pesistica Yepa Terni

**Per info 3337403152**

*0,5 credito formativo per Tecnici Fidal*
*0,5 CFU per studenti universitari*

Relatrice
**Prof.ssa MARINELLA VACCARI**

Comune di Terni · FIDAL Centro Studi & Ricerche · Federazione Italiana di Atletica Leggera · atletica italiana · Federazione Italiana di Atletica Leggera Comitato Regionale Umbria · atletica umbra · CONI Italia Comitato Regionale Umbria · CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale · FLUMEN Spazio Comune

*Organizzazione a cura di*

Pesistica Jesina Terni

**28 NOVEMBRE 2026**

Terni

ore 9:00 - 18:00

# MoviMenti LANCI



## PROGRAMMA:

**FLUMEN – Spazio Comune**
Via Sant'Angelo da Flumine,10

**9:00 - 9:15:** Accredito

**9:15 - 10:30:** Teoria in aula

**10:30 - 10:45:** Pausa

**10:45 - 12:00:** Teoria in aula e intervento della consigliera nazionale Fidal **Ester Balassini**

**12:00 - 13:30:** Pranzo

**CAMPOSCUOLA "F. CASAGRANDE"**

**13:30 - 16.30:** Pratica in pedana

**16:30 - 16:45:** Pausa

**16:45 - 18:00:** Pratica in palestra
Chiusura lavori

Relatrice

**Prof.ssa MARINELLA VACCARI**

Comune di Terni · FIDAL Centro Studi & Ricerche · Federazione Italiana di Atletica Leggera · atletica italiana · Federazione Italiana di Atletica Leggera Comitato Regionale Umbria · atletica umbra · CONI Italia Comitato Regionale Umbria · CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale · FLUMEN Spazio Comune